

高雄市龍華國小 114 學年度五年級上學期彈性學習課程

龍華大代誌-健康小達人-守護健康-1 課程設計

壹、設計理念

五年級學生進入高年級，對於自己的身高體重是否符合健康，有所疑問。藉由課程的進行與加強，讓學生了解身高與體重的常模，並透過查詢，讓學生理解健康的重要性。也能夠藉由課程來去更了解自己的健康與否。

總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p>	【身高體重視力檢查】
	<p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	
B 溝通互動	<p>B1</p> <p>符號運用與溝通表達 具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。</p>	<p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	【身高體重視力檢查】

貳、學習活動設計

領域／科目／跨領域		彈性學習課程—龍華大代誌	
實施年級	五年級	總節數	共 1 節，40 分鐘 *依實際授課節數調整
(聚焦之) 單元名稱	健康小達人—守護健康-1		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>【健康與體育領域】</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>綜-E-A1</p> <p>認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>健體-E-A2</p> <p>具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活運動與健康的問題。</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>
	學習內容	<p>【健康與體育領域】</p> <p>A. 生長、發展與體適能</p> <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>D. 個人衛生與性教育</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	
議題融入	議題／學習主題	生命教育、安全教育	

	議題 實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向。 安 E6 了解自己的身體。
與其他領域/ 科目的連結	健康與體育領域、綜合活動領域	
教材來源	健體課本、綜合活動課本、自編	
學習目標		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成規律運動的習慣。 2. 養成健康生活的習慣。 3. 養成做護眼操或望遠凝視的習慣。 		

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
第一節	<p>【活動一】 身高體重視力檢查(25 分鐘) 1.全班兒童排好隊之後，安靜走到健康中心配合做檢查。 護理師介紹檢查流程。 2.進行身高、體重、視力檢查。</p> <p>【活動二】檢視身高體重(10 分鐘) 1.教師引起動機： 各位小朋友，你知道老師的身高有幾公分嗎？ 你知道你的父母身高是多少嗎？ 2.自我檢視自己身高體重與視力是否正常。如何得知是否正常？ (教育部體育署體適能網站) https://www.fitness.org.tw/model01.php 3.討論如何讓身高體重視力變正常？ (體適能網站建議) https://www.fitness.org.tw/direct05.php</p> <p>【活動三】教師進行總結(5 分鐘) 1.讓孩子了解身體健康的重要性，健康才是最重要的，沒有健康，擁有再多，也是惘然 2.提醒孩子，3C 產品的使用時間應維持 30 分鐘休息 10 分鐘，可多做護眼操。 3. 健康的生活需建立在運動與飲食。身高體重和眼睛保持健康、正常，規律運動與健康飲食，維持好習慣，才能讓生活更快樂。</p>	<p>學生的聆聽態度</p> <p>學生口頭發表</p> <p>學生能參與發表並回答問題。</p> <p>學生口頭發表與經驗分享</p> <p>學生的聆聽態度</p>	<p>健康中心叮嚀近視者要戴眼鏡、點散瞳劑者，需要告知。</p>
教學設備／資源：電腦、投影機			
● 參考資料：			
附錄：			

評量規準

評量向度	評量標準		
	優良(5 分)	普通(3 分)	待加強(1 分)
養成規律運動的習慣	規律運動，達到「運動 333 法則」	有做運動，但尚未達到「運動 333 法則」	沒有做運動的習慣

高雄市龍華國小 114 學年度五年級上學期彈性學習課程

龍華大代誌-健康小達人-口腔保健-1 課程設計

壹、設計理念

「工欲善其事，必先利其器」，做事之前要先把工具準備好、保養好，我們的牙齒平常使用的機會很多，但是每次使用過後，卻不一定能夠徹底清潔，學生進入高年級，讓牙齒更健康也是重要的課題，學生的牙齒的問題種類繁多，該如何去解決，也是該探討的課題，藉由平常的清潔與保養，也才能讓自己更健康，生活更美滿快樂。更希望孩子能「要養成良好的潔牙習慣，才会有健康的牙齒。」

總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過 A3 規劃執行與創新應變	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	【牙齒口腔檢查】

貳、學習活動設計

領域／科目／跨領域		彈性學習課程－龍華大代誌	
實施年級	五年級	總節數	共 1 節， 40 分鐘 *依實際授課節數調整
(聚焦之) 單元名稱	健康小達人－口腔保健-1		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>【健康與體育領域】</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	核心素養
	學習內容	<p>【健康與體育領域】</p> <p>A.生長、發展與體適能</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>D.個人衛生與性教育</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	
議題融入	議題／學習主題	生命教育、安全教育	
	議題實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向。 安 E6 了解自己的身體。	
與其他領域／科目的連結		健康與體育領域、綜合活動領域	
教材來源		健體課本、綜合活動課本、自編	

學習目標

1. 養成正確潔牙的習慣。
2. 養成健康生活的習慣。

參、學習活動設計

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
第一節	<p>【活動一】牙齒檢查(25 分鐘)</p> <p>1 護理師解說檢查流程。</p> <p>2.進行牙齒口腔檢查。</p> <p>【活動二】(10 分鐘)</p> <p>教師引起動機：</p> <p>引導孩子想一想在一天之中，要刷幾次牙？正確的話要刷幾次牙？</p> <p>1.說明牙齒檢查結果(缺牙、咬合不正、…)</p> <p>2.請兒童說說如何讓牙齒變健康？如果沒有健康的牙齒會有哪些後果？進行討論與分享。</p> <p>3.說明含氟漱口水對牙齒的影響。</p> <p>【活動三】教師進行總結(5 分鐘)</p> <p>1.加強孩子充分了解牙齒健康的重要。</p> <p>2.提醒孩子養成平時潔牙的良好習慣。</p> <p>3.讓孩子了解含氟漱口水與牙齒健康的關聯性。</p>	<p>學生發表</p> <p>學生參與討論與發表</p> <p>學生聆聽態度</p> <p>學生聆聽態度</p>	<p>健康中心請老師協助叮嚀用餐後牙齒刷乾淨</p>
<p>教學設備／資源： 若有教學時需使用的器材、設備或其他資源時，請列出。</p>			
<p>● 參考資料：</p>			
<p>附錄：</p> <p>● 視需要列出學生學習或評量所使用的各項媒材，如：教學簡報、講義、學習單、檢核表或同儕互評表等。</p> <p>● 視需要列出教師教學所需的補充資料。</p>			

評量規準

評量向度	評量標準		
	優良(5分)	普通(3分)	待加強(1分)
養成正確潔牙的習慣	週一~五每天中午做到「飯後潔牙」	一星期內中午做「飯後潔牙」達三天以上	一星期內中午都沒有做「飯後潔牙」